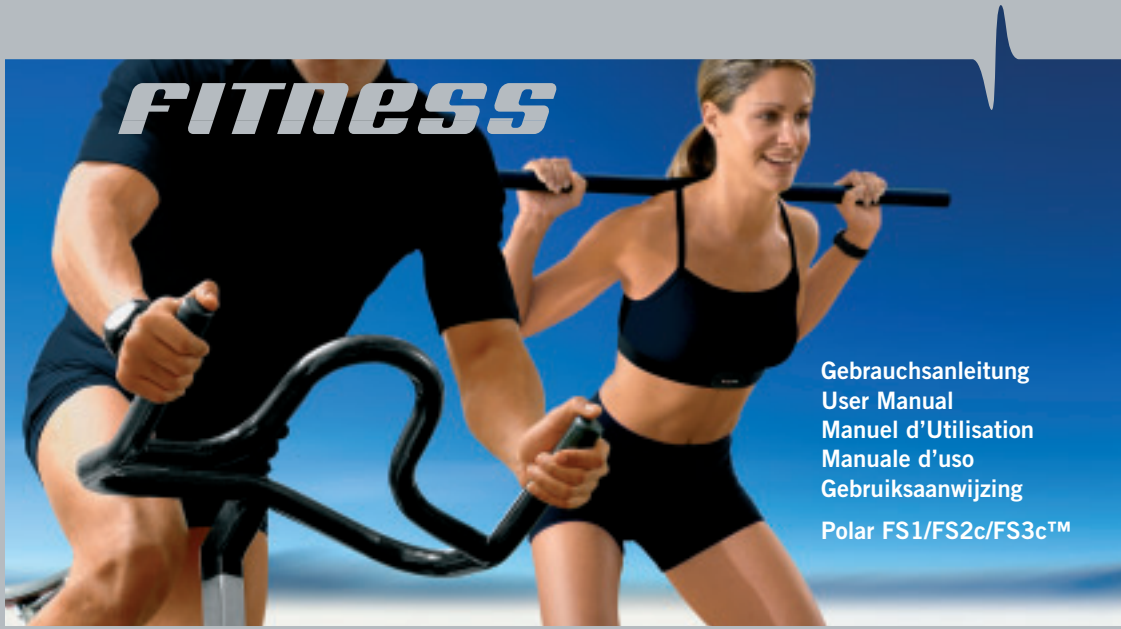
Manufactured by
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17927464.00 DEU/ENG/FRA/ITA/NLD A

POLAR



Gebrauchsanleitung
User Manual
Manuel d'Utilisation
Manuale d'uso
Gebruiksaanwijzing

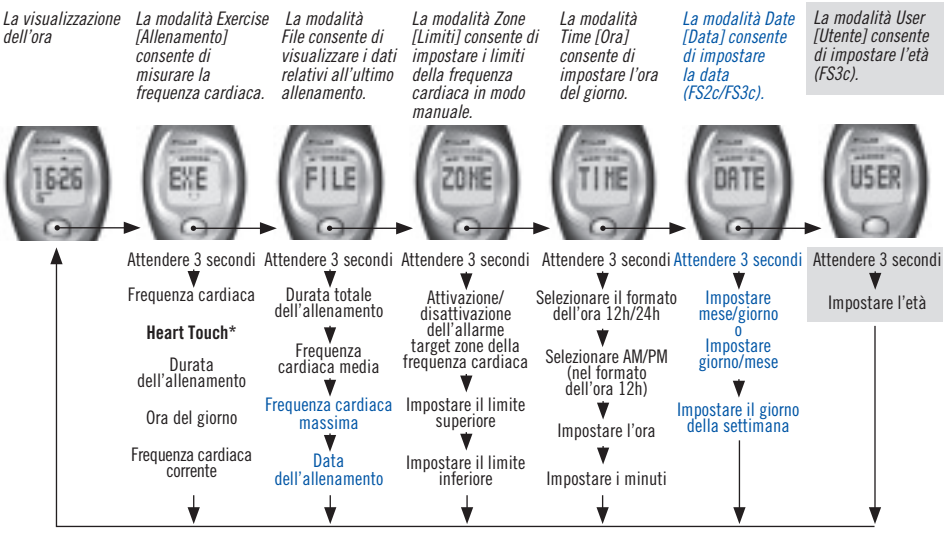
Polar FS1/FS2c/FS3c™

POLAR

Gentile Cliente,
Congratulazioni per l'acquisto di un nuovo cardiofrequenzimetro Polar FS1/FS2c/FS3c™ per il Fitness.

Il presente manuale fornisce le informazioni necessarie per un uso e una manutenzione corretti del prodotto. Leggere attentamente tutte le istruzioni per imparare a utilizzare le funzioni del cardiofrequenzimetro Polar e a sfruttarne al massimo tutte le potenzialità.

Per informazioni sui programmi di allenamento personalizzati e sui diari in linea nonché per consigli utili e informazioni di base sugli allenamenti, visitate i nostri siti Web:
www.PolarFitnessTrainer.com
www.Polar.fi



È possibile ritornare alla visualizzazione dell'ora del giorno da qualsiasi modalità, ad eccezione di Exercise [Allenamento], tenendo premuto il pulsante frontale.

**Heart Touch modifica la visualizzazione nella modalità Allenamento.*

SOMMARIO

Le informazioni che si riferiscono esclusivamente ai prodotti FS2c/FS3c sono evidenziate in blu.
Le informazioni che si riferiscono esclusivamente al prodotto FS3c sono evidenziate in grigio.
Tutte le altre informazioni si riferiscono a tutti e tre i prodotti: FS1, FS2c e FS3c.

1. INTRODUZIONE AI CARDIOFREQUENZIMETRI FS1, FS2c E FS3c 80
1.1 COMPONENTI DEI CARDIOFREQUENZIMETRI 80
1.2 PULSANTE FRONTALE DELL'UNITÀ DA POLSO E SIMBOLI DEL DISPLAY 81

2. ALLENAMENTO 83
2.1 MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA...83
2.2 FUNZIONI DA UTILIZZARE DURANTE ..... L'ALLENAMENTO 85
2.3 INTERRUZIONE DELL'ALLENAMENTO 86

3. VERIFICA DEI DATI SALVATI SULL'ALLENAMENTO 87

4. IMPOSTAZIONI 88
4.1 IMPOSTAZIONE DELL'ORA 88
4.2 IMPOSTAZIONE DELLA DATA (FS2c/FS3c) 89
4.3 IMPOSTAZIONI UTENTE (FS3c) 91
4.4 LIMITI DELLA FREQUENZA CARDIACA 92

5. CURA E MANUTENZIONE 94

6. PRECAUZIONI 95
6.1 CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR ED INTERFERENZE 95
6.2 RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO 96

7. DOMANDE FREQUENTI 97

8. SPECIFICHE TECNICHE 98

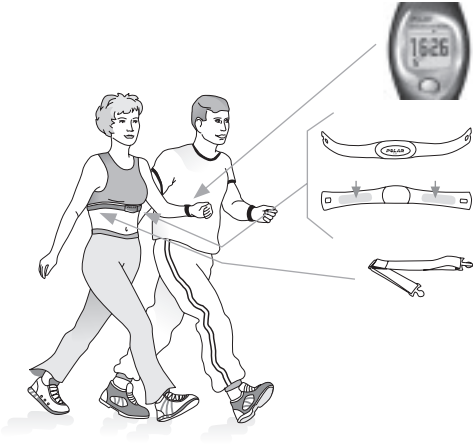
9. GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR 99

10. CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ 100

1. INTRODUZIONE AI CARDIOFREQUENZIMETRI FS1, FS2c E FS3c

Il seguente capitolo fornisce informazioni sui componenti dei cardiofrequenzimetri FS1/FS2c/FS3c e sul loro utilizzo.

1.1 COMPONENTI DEI CARDIOFREQUENZIMETRI



Unità da polso
L'unità da polso visualizza la frequenza cardiaca, il tempo di allenamento e l'ora del giorno. È possibile indossarla anche come orologio.

Trasmettitore Polar
Indossare il trasmettitore durante l'allenamento. Le zone degli elettrodi si trovano nella parte posteriore del trasmettitore. Gli elettrodi rilevano la frequenza cardiaca in modo continuo e la trasmettono all'unità da polso.

Elastico
L'elastico consente di mantenere il trasmettitore nella posizione corretta intorno al torace.

Servizi Web Polar
All'indirizzo www.PolarFitnessTrainer.com è disponibile un servizio Web completo progettato per assistere i clienti nei loro obiettivi di allenamento. La registrazione gratuita consente di accedere ai diari di allenamento, a test e metodi di calcolo, report e articoli utili. Inoltre, è possibile trovare suggerimenti sugli ultimi prodotti e assistenza in linea all'indirizzo www.polar.fi.

1.2 PULSANTE FRONTALE DELL'UNITÀ DA POLSO E SIMBOLI DEL DISPLAY

La presente sezione spiega come far funzionare l'unità da polso e fornisce una guida ai simboli per la lettura dei dati visualizzati sul display.

I cardiofrequenzimetri Polar FS1, FS2c e FS3c sono dotati di un pulsante di funzionamento frontale.

Funzioni del pulsante frontale:

- Avvio e arresto della misurazione della frequenza cardiaca e del cronometro.
- Spostamento alla modalità successiva.
- Blocco della selezione/valore desiderato.
- Ritorno alla visualizzazione dell'ora del giorno da qualsiasi modalità, ad eccezione di Allenamento (EXE), tenendo premuto il pulsante.
- Attivazione dell'allarme target zone della frequenza cardiaca nella modalità Allenamento tenendo premuto il pulsante.
- Attivazione della retroilluminazione (FS2c/FS3c).
  - È possibile attivare la modalità notturna nella visualizzazione dell'ora del giorno tenendo premuto il pulsante frontale. Se la modalità notturna è attiva, è sufficiente premere una volta il pulsante per attivare la retroilluminazione in qualsiasi modalità. Se non si preme il pulsante frontale, la modalità notturna viene disattivata automaticamente dopo cinque minuti. Se si preme di nuovo il pulsante frontale prima che siano trascorsi i cinque minuti, la retroilluminazione viene riattivata e il calcolo dei cinque minuti ricomincia da zero. Se si inizia l'allenamento quando la modalità notturna è attiva, la modalità rimane attiva fino alla fine dell'allenamento. Durante l'allenamento, è possibile attivare la retroilluminazione con la funzione Heart Touch.

Simboli del display

Il simbolo dell'orologio indica l'ora del giorno nelle modalità Allenamento e Ora.

Il simbolo dell'allarme target zone della frequenza cardiaca indica quando questo allarme è attivo nella modalità Allenamento.

Il simbolo a forma di cuore indica che è in corso la misurazione della frequenza cardiaca e che il valore rilevato è compreso nella target zone.

L'indicatore del giorno della settimana mostra il giorno corrente nella visualizzazione dell'ora del giorno. I giorni della settimana sono impressi sul bordo del display (FS2c/FS3c).

Il simbolo della batteria nella visualizzazione dell'ora del giorno indica che la batteria dell'unità da polso è scarica. Per ulteriori informazioni, consultare il capitolo Cura e manutenzione a pagina 94.

L'indicatore del livello di menu mostra il numero di elementi menu. Quando ci si sposta all'interno dei menu, il simbolo ⌐ indica il punto in cui ci si trova nell'ambito del livello di menu corrente.

Il presente capitolo illustra come avviare per la prima volta il cardiofrequenzimetro e come indossare il trasmettitore.

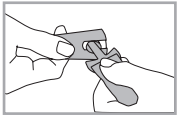
Prima di iniziare l'allenamento, si consiglia di impostare i limiti individuali (target zone) della frequenza cardiaca e l'allarme. Per ulteriori informazioni, consultare il capitolo Limiti della frequenza cardiaca a pagina 92.

2.1 MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

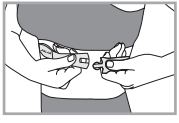
Per misurare la frequenza cardiaca, è necessario indossare il trasmettitore.

La codifica della frequenza cardiaca consente di ridurre le interferenze provocate da altri cardiofrequenzimetri presenti nelle vicinanze. Per assicurarsi che la ricerca del codice e il controllo della frequenza cardiaca vengano eseguiti correttamente, posizionare l'unità da polso a una distanza non superiore a 1 metro/3 piedi dal trasmettitore (FS2c/FS3c).

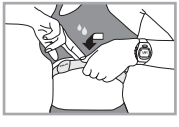
Assicurarsi di non essere in prossimità di altre persone che indossano un cardiofrequenzimetro o utilizzano altre fonti di interferenza elettromagnetica. Per ulteriori informazioni sulle interferenze, consultare il capitolo Precauzioni a pagina 95.



1. Agganciare un'estremità del trasmettitore all'elastico.



2. Regolare la lunghezza dell'elastico del trasmettitore in modo che sia abbastanza stretto senza però dare fastidio. Indossare l'elastico intorno al torace, appena al di sotto dei muscoli pettorali, quindi agganciarlo al trasmettitore.



3. Allontanare il trasmettitore dal petto e **inumidire le due zone scanalate degli elettrodi sul retro.** Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar si trovi al centro del torace e che non sia capovolto.

4. Indossare l'unità da polso come un orologio.

5. Nella visualizzazione dell'ora del giorno, premere il pulsante frontale per accedere al menu. Il display visualizza **EXE** (Allenamento). Se si necessita della retroilluminazione durante l'allenamento, attivare la modalità notturna tenendo premuto il pulsante frontale nella modalità Ora del giorno (FS2c/FS3c).

6. Dopo tre secondi, l'unità da polso entra in modalità Allenamento e il cronometro si avvia. Viene visualizzato il cronometro e il contorno del simbolo a forma di cuore lampeggia fino a quando non viene rilevato il valore della frequenza cardiaca.

7. Entro 15 secondi compariranno il valore della frequenza cardiaca e il simbolo a forma di cuore.

Quando il simbolo a forma di cuore lampeggia, la misurazione della frequenza cardiaca è in corso. Il simbolo a forma di cuore lampeggia allo stesso ritmo del cuore. Il contorno indica che la ricezione della frequenza cardiaca è codificata (FS2c/FS3c).

Nota:

- *Consentire un periodo di tempo sufficiente all'acquisizione del segnale.*
- *Se l'unità da polso non riceve il segnale della frequenza cardiaca, il cronometro continua la sua misurazione e il contorno lampeggiante del simbolo a forma di cuore scompare. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano inumiditi e che l'elastico sia abbastanza stretto senza però dare fastidio*
- *Se la ricerca del codice non avviene correttamente, il contorno del simbolo a forma di cuore scompare dopo 15 secondi. Per ripetere la ricerca del codice, avvicinare l'unità da polso al logo Polar del trasmettitore. Se la ricerca del codice ancora non avviene correttamente, ma viene visualizzato il valore della frequenza cardiaca e il simbolo a forma di cuore senza contorno lampeggia ♥ è possibile iniziare l'allenamento, ma l'unità da polso può essere disturbata da altri cardiofrequenzimetri (FS2c/FS3c).*

2.2 FUNZIONI DA UTILIZZARE DURANTE L'ALLENAMENTO

Verifica dei dati relativi all'allenamento

Heart Touch
Avvicinando l'unità da polso al logo Polar del trasmettitore, è possibile modificare i dati del display (Frequenza Cardiaca/ Durata Esercizio/Ora del Giorno)durante l'esercizio. Tenere l'unità da polso vicina al logo, fino a quando viene visualizzata l'informazione desiderata.

1. Frequenza cardiaca corrente

♥ indica che il valore della frequenza cardiaca è compreso nei limiti (target zone) della frequenza cardiaca.

♥♡ indica che il valore della frequenza cardiaca è inferiore ai limiti (target zone) della frequenza cardiaca.

♡♥ indica che il valore della frequenza cardiaca è superiore ai limiti (target zone) della frequenza cardiaca.

Lampeggia anche il valore della frequenza cardiaca e l'allarme target zone della frequenza cardiaca emette un segnale acustico (se l'allarme è attivo), quando il valore si trova all'esterno della target zone.

2. Durata dell'allenamento (Fino a un'ora di allenamento il valore visualizzato è espresso in minuti e secondi, superata l'ora di allenamentoil valore è espresso in ore e minuti).

3. Ora del giorno

Illuminazione del display (FS2c/FS3c)

Se, prima di iniziare l'allenamento, è stata attivata la modalità notturna, tenendo premuto il pulsante frontale, la funzione Heart Touch attiva la retroilluminazione.

Nota: *Se è stata attivata la modalità notturna, la funzione Heart Touch attiva in un primo tempo la retroilluminazione. Per cambiare l'informazione sul display, occorre tenere l'unità da polso vicina al logo Polar sul trasmettitore fino a che non compare l'informazione desiderata.*

Indicatore della durata dell'allenamento

Ciascuno dei sei segmenti indicanti la durata dell'allenamento rappresenta 10 minuti di allenamento. Quando si inizia l'allenamento, vengono visualizzati i minuti e i secondi e il primo segmento inizia a lampeggiare. In questo modo, è possibile tenere sotto controllo visivamente la durata dell'allenamento per tutta la durata del tempo e in ogni modalità di allenamento.

Dopo 10 minuti di allenamento, il secondo segmento inizia a lampeggiare.

Dopo un'ora di allenamento, quando tutti i segmenti si sono riempiti, il ciclo ricomincia.

Attivazione o disattivazione dell'allarme target zone della frequenza cardiaca

In modalità Allenamento, è possibile **attivare** o **disattivare** l'allarme acustico target zone della frequenza cardiaca tenendo premuto il pulsante frontale. Il simbolo dell'allarme target zone della frequenza cardiaca posto accanto al simbolo a forma di cuore apparirà/scomparirà.

Nota: *si raccomanda di* ***attivare*** *o* ***disattivare*** *l'allarme target zone della frequenza cardiaca prima di iniziare l'allenamento per evitare di terminare l'esercizio in modo imprevisto.*

2.3 INTERRUZIONE DELL'ALLENAMENTO

Per interrompere la registrazione dell'allenamento, premere il pulsante frontale. Il display visualizza **STOP** [Interrompi] e l'unità da polso ritorna alla visualizzazione dell'ora del giorno.

3. VERIFICA DEI DATI SALVATI SULL'ALLENAMENTO

I dati relativi all'allenamento rimangono memorizzati nell'unità da polso fino al successivo avvio del cronometro. Questi dati saranno poi sostituiti da quelli relativi all'allenamento successivo. La modalità File è protetta da qualsiasi avvio accidentale e i dati vengono salvati solo se la registrazione dell'allenamento è rimasta attiva per più di un minuto.

1. Nella visualizzazione dell'ora del giorno, premere il pulsante frontale fino a quando il display non visualizza **FILE**.

2. Attendere tre secondi prima di accedere al File. Viene visualizzata la durata totale (**TOTAL**) dell'allenamento.

3. Premere il pulsante frontale. Viene visualizzata la frequenza cardiaca media (AVG) della sessione di allenamento.

4. Premere il pulsante frontale. Viene visualizzata la frequenza cardiaca massima (MAX) della sessione di allenamento (FS2c/FS3c).

5. Premere il pulsante frontale. Viene visualizzata la data dell'ultima sessione di allenamento (FS2c/FS3c).

6. Premere il pulsante frontale per ritornare alla visualizzazione dell'ora del giorno.

4.1 IMPOSTAZIONE DELL'ORA

1. Nella visualizzazione dell'ora del giorno, premere il pulsante frontale fino a quando il display non visualizza **TIME** [Ora]. Attendere tre secondi prima di accedere alle impostazioni dell'ora.

2. **12h o 24h** lampeggia. Premere il pulsante frontale per selezionare **12h o 24h.**

Attendere fino a quando il display non visualizza **OK?.** Per confermare la propria scelta, premere il pulsante frontale.

Se non si conferma la propria scelta entro tre secondi, l'unità da polso ritorna alla selezione del formato dell'ora.

3. Se si seleziona il formato dell'ora 12h, **AM** o **PM** lampeggia.

Premere il pulsante frontale per selezionare **AM** o **PM**. Attendere fino a quando il display non visualizza **OK?**. Per confermare la propria scelta, premere il pulsante frontale.

4. Le cifre relative alle ore lampeggiano sul display.

Quando ⊕ viene visualizzato sul display, aumentare il valore premendo il pulsante frontale. Se si aumenta il valore, l'unità da polso entra in modalità di riduzione ⊖ dopo due secondi.

Quando ⊖ viene visualizzato sul display, ridurre il valore premendo il pulsante frontale.
Se si riduce il valore, l'unità da polso ritorna in modalità di aumento ⊕ dopo due secondi.

Quando il display visualizza il valore desiderato, attendere fino a quando l'unità da polso non accede all'impostazione dei minuti.

5. Le cifre relative ai minuti lampeggiano sul display.

Quando ⊕ viene visualizzato sul display, aumentare il valore premendo il pulsante frontale. Se si aumenta il valore, l'unità da polso entra in modalità di riduzione ⊖ dopo due secondi.

Quando ⊖ viene visualizzato sul display, ridurre il valore premendo il pulsante frontale.
Se si riduce il valore, l'unità da polso ritorna in modalità di aumento ⊕ dopo due secondi.

Quando il display visualizza il valore desiderato, attendere fino a quando non viene visualizzato **OK?**. Per confermare la propria scelta, premere il pulsante frontale. L'unità da polso ritorna alla visualizzazione dell'ora del giorno.

4.2 IMPOSTAZIONE DELLA DATA (FS2c/FS3c)

La visualizzazione della data dipende dal formato dell'ora scelto, ossia 12h o 24h.

Formato dell'ora 12h: MESE - GIORNO
Formato dell'ora 24h: GIORNO - MESE

1. Nella visualizzazione dell'ora del giorno, premere il pulsante frontale fino a quando il display non visualizza **DATE** [Data]. Attendere tre secondi prima di accedere alle impostazioni della data.
2. Il valore relativo al mese (nel formato dell'ora 12h) o al giorno (nel formato dell'ora 24h) lampeggia.

Quando ⊕ viene visualizzato sul display, aumentare il valore premendo il pulsante frontale. Se si aumenta il valore, l'unità da polso entra in modalità di riduzione ⊖ dopo due secondi.

Quando ⊖ viene visualizzato sul display, ridurre il valore premendo il pulsante frontale.
Se si riduce il valore, l'unità da polso ritorna in modalità di aumento ⊕ dopo due secondi.

Quando il display visualizza il valore desiderato, attendere fino a quando l'unità da polso non accede all'impostazione del giorno (nel formato dell'ora 12h) o del mese (nel formato dell'ora 24h).

3. Il valore relativo al giorno (nel formato dell'ora 12h) o al mese (nel formato dell'ora 24h) lampeggia.

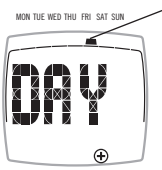
Quando ⊕ viene visualizzato sul display, aumentare il valore premendo il pulsante frontale. Se si aumenta il valore, l'unità da polso entra in modalità di riduzione ⊖ dopo due secondi.

Quando ⊖ viene visualizzato sul display, ridurre il valore premendo il pulsante frontale.
Se si riduce il valore, l'unità da polso ritorna in modalità di aumento ⊕ dopo due secondi.

Quando il display visualizza il valore desiderato, attendere fino a quando non viene visualizzato **OK?**. Per confermare la propria scelta, premere il pulsante frontale.

4. Il display visualizza **DAY** [Giorno]. L'indicatore del giorno della settimana lampeggia. I giorni della settimana sono impressi sul bordo del display.

Quando ⊕ viene visualizzato sul display, premere il pulsante frontale per selezionare il giorno della settimana.



Indicatore del giorno della settimana

MON = Lunedì
TUE = Martedì
WED = Mercoledì
THU = Giovedì
FRI = Venerdì
SAT = Sabato
SUN = Domenica

Se occorre spostare l'indicatore del giorno della settimana al giorno precedente, attendere fino a quando ⊖ viene visualizzato sul display, quindi premere il pulsante frontale.

Attendere fino a quando viene visualizzato **OK?**, quindi premere il pulsante frontale per confermare la propria scelta. L'unità da polso ritorna alla visualizzazione dell'ora del giorno.

Nota: *In un anno bisestile, l'unità da polso salterà il 29 di febbraio. Correggere la data nell'impostazione della data.*

4.3 IMPOSTAZIONI UTENTE (FS3c)

Impostazione dell'età

1. Nella visualizzazione dell'ora del giorno, premere il pulsante frontale fino a quando il display non visualizza **USER** [Utente]. Attendere tre secondi prima di accedere alle impostazioni dell'utente.
2. Il display visualizza **AGE** [Età] per due secondi. Le cifre relative agli anni lampeggiano.

Quando ⊕ viene visualizzato sul display, aumentare il valore premendo il pulsante frontale. Se si aumenta il valore, l'unità da polso entra in modalità di riduzione ⊖ dopo due secondi.

Quando ⊖ viene visualizzato sul display, ridurre il valore premendo il pulsante frontale.
Se si riduce il valore, l'unità da polso ritorna in modalità di aumento ⊕ dopo due secondi.

3. Quando il display visualizza il valore desiderato, attendere fino a quando non viene visualizzato **OK?**. Per confermare la propria scelta, premere il pulsante frontale.

Il display visualizza **ZONE SET** [Limiti impostati] per informare che i limiti della frequenza cardiaca in base all'età sono stati impostati.

L'unità da polso ritorna alla visualizzazione dell'ora del giorno.

Nota: quando si imposta l'età, i limiti della frequenza cardiaca basati sull'età avranno la precedenza sui limiti correnti della frequenza cardiaca (se in precedenza i limiti della frequenza cardiaca sono stati impostati manualmente). Se si desidera, è possibile modificare i limiti della frequenza cardiaca basati sull'età successivamente nella modalità ZONE [Limiti].

Nota: *Se non si modifica il valore entro tre secondi, viene visualizzato* ***OK?****. Per confermare la propria scelta, premere il pulsante frontale. Se non si conferma la propria scelta entro tre secondi, l'unità da polso ritorna alla modalità di selezione.*

4.4 LIMITI DELLA FREQUENZA CARDIACA

Prima di iniziare l'allenamento, si consiglia di impostare i limiti individuali (target zone) della frequenza cardiaca e l'allarme. In questo modo, è possibile individuare il corretto livello di intensità dell'allenamento. Per ulteriori informazioni sui limiti individuali (target zone) della frequenza cardiaca, consultare la Guida facile alla forma fisica fornita nel pacchetto del prodotto.

Il cardiofrequenzimetro Polar calcola automaticamente i limiti della frequenza cardiaca in base all'età, se sono stati impostati i dati dell'utente (FS3c).

Attivazione o disattivazione dell'allarme acustico target zone della frequenza cardiaca

1. Nella visualizzazione dell'ora del giorno, premere il pulsante frontale fino a quando il display non visualizza **ZONE** [Limiti]. Attendere tre secondi prima di accedere alle impostazioni dell'allarme target zone.
2. Il display visualizza **BEEP** [Segnale acustico] per due secondi. **ON** [Attiva] o **OFF** [Disattiva] lampeggia.

Premere il pulsante frontale per selezionare **ON** o **OFF**. Attendere fino a quando il display non visualizza **OK?**.

Per confermare la propria scelta, premere il pulsante frontale. L'unità da polso accede all'impostazione manuale dei limiti della frequenza cardiaca.

Impostazione manuale dei limiti (target zone) della frequenza cardiaca

3. Il display visualizza **HIGH** [Superiore] per due secondi.

Il valore 160, predefinito per il limite superiore, lampeggia. In alternativa, viene visualizzato un limite basato sull'età, se sono stati impostati i dati dell'utente (FS3c).

Quando ⊕ viene visualizzato sul display, aumentare il valore premendo il pulsante frontale. Se si aumenta il valore, l'unità da polso entra in modalità di riduzione ⊖ dopo due secondi.

Quando ⊖ viene visualizzato sul display, ridurre il valore premendo il pulsante frontale.
Se si riduce il valore, l'unità da polso ritorna in modalità di aumento ⊕ dopo due secondi.

4. Quando il display visualizza il valore desiderato, attendere fino a quando non viene visualizzato **OK?**. Premere il pulsante frontale per confermare la propria scelta.
5. Il display visualizza **LOW** [Inferiore] per due secondi.

Il valore 80, predefinito per il limite inferiore, lampeggia.
In alternativa, viene visualizzato un limite basato sull'età, se sono stati impostati i dati dell'utente (FS3c).

Quando ⊕ viene visualizzato sul display, aumentare il valore premendo il pulsante frontale.
Se si aumenta il valore, l'unità da polso entra in modalità di riduzione ⊖ dopo due secondi.

Quando ⊖ viene visualizzato sul display, ridurre il valore premendo il pulsante frontale.
Se si riduce il valore, l'unità da polso ritorna in modalità di aumento ⊕ dopo due secondi.

6. Quando il display visualizza il valore desiderato, attendere fino a quando non viene visualizzato **OK?**. Premere il pulsante frontale per confermare la propria scelta.
   L'unità da polso ritorna alla visualizzazione dell'ora del giorno.

5. CURA E MANUTENZIONE

Il Cardiofrequenzimetro Polar è uno strumento ad alta tecnologia che richiede attenzioni e cure particolari. Seguire i suggerimenti forniti in questa sezione per soddisfare le condizioni specificate nella garanzia.

Riporre sempre il cardiofrequenzimetro in un luogo fresco e asciutto. Non riporli in un ambiente umido, in materiale non traspirante ad esempio in un sacchetto di plastica o in una borsa sportiva con panni umidi.

Assistenza
Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di servirsi esclusivamente dell'assistenza dei centri autorizzati Polar. La garanzia non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro.

Cura del Cardiofrequenzimetro Polar
- Mantenere pulita l'unità da polso. Lavarla utilizzando acqua e sapone delicato. Asciugare l'unità con cura utilizzando una salvietta morbida. Non utilizzare mai alcool, né materiali abrasivi quali lana di vetro o prodotti chimici.
- Non riporre mai il tramettitore quando è bagnato. Il sudore e l'umidità possono tenere gli elettrodi bagnati e il trasmettitore attivo, quindi accorciare la durata della batteria.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a temperature molto basse (-10°C) o molto alte (+50°C).
- Non esporre il cardiofrequenzimetro ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto.
- Non tirare né piegare il trasmettitore per evitare di danneggiare gli elettrodi.
- Asciugare il trasmettitore con un panno e maneggiarlo con attenzione, per evitare di danneggiare gli elettrodi.

Batterie del trasmettitore
La durata media delle batterie del trasmettitore equivale a 2.500 ore d'uso effettivo. Se si teme che le batterie del trasmettitore siano esaurite, contattare il Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato e richiedere un nuovo trasmettitore. Per ulteriori informazioni, vedere la Scheda Polar di assistenza e manutenzione.

Batterie dell'unità da polso
La durata media delle batterie dell'unità da polso equivale a due anni di utilizzo normale (un'ora al giorno, 7 giorni alla settimana). Il simbolo indica che la batteria è scarica e che dovrebbe essere sostituita. Si noti che l'uso eccessivo del segnale di allarme e della retroilluminazione (FS2c/FS3c) comporterà un consumo della batteria ancora più rapido. Non aprire l'unità da polso. Al fine di garantire l'impermeabilità e la qualità dei componenti utilizzati, eseguire la sostituzione delle batterie dell'unità da polso esclusivamente presso un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. Allo stesso tempo, verrà eseguito anche un controllo periodico completo del Cardiofrequenzimetro Polar.

Nota:
- *A temperature basse è possibile che venga visualizzato l'indicatore di batterie esaurite, che viene tuttavia disattivato quando si torna a una temperatura ambiente normale.*
- *Gli interventi effettuati da centri non autorizzati renderanno nulle le condizioni di garanzia relative all'impermeabilità.*
- *Gli allarmi acustici e la retroilluminazione (FS2c/FS3c) vengono disattivati quando la batteria è scarica, per ottimizzare la durata della batteria.*

6.1 CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR ED INTERFERENZE

Interferenze elettromagnetiche
La presenza di linee elettriche ad alto voltaggio, semafori, linee ferroviarie elettriche, linee elettriche di autobus o tram, apparecchi televisivi, automobili, ciclocomputer, alcuni tipi di attrezzature da palestra e telefoni cellulari nel raggio d'azione del cardio-frequenzimetro, o l'attraversamento di varchi di sicurezza elettrici possono essere causa di interferenze.

Attrezzature da palestra
Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici, quali indicatori a LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze. Per cercare di eliminare il problema, spostare il ricevitore da polso come indicato di seguito:

1. Togliere il trasmettitore e utilizzare normalmente la macchina da palestra.
2. Spostare il ricevitore fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più marcate di fronte alla console centrale, provare a spostare il ricevitore alla destra o alla sinistra della macchina.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e posizionare il ricevitore nell'area libera da interferenze.
4. Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione della frequenza cardiaca.

Diafonia
L'unità da polso Polar in modalità di funzionamento non codificata rileva i segnali del trasmettitore entro 1 metro/3 piedi.
I segnali non codificati simultanei da più di un trasmettitore possono causare letture errate.

Uso del Cardiofrequenzimetro Polar sott'acqua
L'impermeabilità del Cardiofrequenzimetro Polar è garantita fino a una profondità di 30 metri. Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti laterali del ricevitore da polso sott'acqua.

Durante la misurazione della frequenza cardiaca sott'acqua si possono riscontrare interferenze per i seguenti motivi:

- L'acqua della piscina eccessivamente clorata e l'acqua di mare sono altamente conduttive e possono cortocircuitare gli elettrodi di un trasmettitore Polar rendendo impossibile il rilevamento dei segnali ECG.
- Tuffi o movimenti bruschi durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del trasmettitore in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere il segnale ECG.
- La potenza del segnale ECG varia per ogni singolo individuo, anche a seconda della composizione del tessuto cutaneo. I problemi relativi alla misurazione della frequenza cardiaca sono più frequenti sott'acqua che in altre condizioni.

6.2 RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO

L'attività fisica può comportare rischi, soprattutto per soggetti che conducono una vita sedentaria.

Prima di iniziare un regolare programma di allenamento si consiglia di rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, è consigliabile consultare un medico prima di cominciare un qualsiasi programma di allenamento.

- Hai smesso d'allenarti da più di 5 anni?
- Hai problemi di ipertensione?
- Hai un tasso di colesterolo elevato?
- Hai sintomi di una qualsiasi malattia?
- Stai prendendo farmaci per l'ipertensione o per il cuore?
- Sei convalescente dopo una malattia importante?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Fumi?
- Aspetti un bambino

Nota: Oltre all'intensità d'esercizio, ad alcuni farmaci, alla pressione arteriosa, alla situazione piscologica, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

E' importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'esercizio. Se avvertite un'inattesa sensazione di disagio, o un'eccessiva stanchezza, è bene che sospendiate l'esercizio, o almeno che ne riduciate l'intensità.

Avvertenza per i portatori di pace-maker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati. I portatori di pace-maker utilizzano il Cardiofrequenzimetro Polar a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, effettuare una prova da sforzo sotto controllo medico per accertare che l'uso contemporaneo del pacemaker e del cardiofrequenzimetro non comporti conseguenze dannose per la salute.

Se siete allergici a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o sospettate una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllate i materiali elencati nel capitolo "Informazioni Tecniche". Per evitare ogni rischio di reazione allergica da contatto, dovuta al trasmettitore, indossatelo sopra ad una maglia. In ogni caso, inumidite bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire la trasmissione, senza difetti.

Nota: *l'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco del colore nero dalla superficie del trasmettitore e quindi macchiare soprattutto i capi d'abbigliamento chiari.*

7. DOMANDE FREQUENTI

Cosa fare se...

...non viene visualizzata la frequenza cardiaca?
1. Verificare che gli elettrodi siano bagnati e che il trasmettitore sia posizionato correttamente.
2. Verificare che il trasmettitore sia pulito.
3. Verificare che in prossimità del ricevitore da polso non vi siano fonti elettromagnetiche, quali televisori, telefoni cellulari, schermi CRT etc.
4. In caso di disturbi cardiaci che comportino l'alterazione della forma d'onda ECG, consultare il proprio medico.

...il simbolo a forma di cuore lampeggia in modo irregolare?
1. Verificare che il ricevitore da polso si trovi nel raggio di trasmissione del trasmettitore (1 metro).
2. Verificare che l'elastico non si sia allentato durante l'allenamento.
3. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano bagnati.
4. Verificare che nel raggio di ricezione (1 metro) non vi siano altri trasmettitori.
5. Una valutazione errata della frequenza cardiaca può essere causata da un'aritmia cardiaca. Consultare il proprio medico.

...i valori della lettura della frequenza cardiaca sono errati o estremamente alti?
La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. È pertanto necessario allontanarsi da eventuali fonti di disturbo, ad esempio linee elettriche ad alto voltaggio, semafori, linee per treni o tram elettrici, automobili, ciclocomputer, alcune attrezzature da palestra a motore (ad esempio apparecchiature per il test delle condizioni fisiche) o telefoni cellulari.

Se l'allontanamento non produce gli effetti desiderati e gli errori di lettura dei valori della frequenza cardiaca permangono, ridurre la velocità e controllare manualmente le pulsazioni. Se si pensa che il valore rilevato corrisponde al valore massimo sul display, è possibile che si sia verificato un episodio di aritmia cardiaca. Sebbene nella maggior parte dei casi l'aritmia non ha conseguenze gravi, consultare il proprio medico.

...la visualizzazione del display sta scomparendo?
Di solito il primo segno dello scaricamento della batteria è l'indicatore della batteria scarica o i caratteri sul display sbiaditi durante l'uso della retroilluminazione (FS2c/FS3c).
E' necessario far controllare le batterie.

...è necessario sostituire le batterie del ricevitore da polso?
Per qualsiasi problema, si consiglia di rivolgersi ad un Centro Autorizzato Polar. La garanzia internazionale di 2 anni non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale, derivanti da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro. Una volta sostituite le batterie, il Centro di Assistenza Tecnica verificherà l'impermeabilità del ricevitore da polso ed effettuerà un controllo accurato dell'intero Cardiofrequenzimetro Polar.

8. SPECIFICHE TECNICHE

Il cardiofrequenzimetro FS1/FS2c/FS3c è progettato
- per aiutare gli utenti a raggiungere i propri obiettivi personali di forma fisica.
- per indicare il livello di sforzo fisiologico e l'intensità durante una sessione di allenamento.

Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso. La frequenza cardiaca è espressa come numero di battiti cardiaci al minuto.

La resistenza all'acqua dei prodotti Polar, è testata in conformità allo Standard internazionale ISO 2281. A seconda del tipo di resistenza all'acqua, i prodotti sono divisi in tre categorie. Controllare l'incisione sul retro della cassa del proprio prodotto Polar e confrontarlo con la tabella qui sotto per sapere a quale categoria di resistenza all'acqua appartiene. Queste definizoni, sono riferite ai prodotti Polar e non è detto che siano valide per prodotti di altri marchi.

Incisione sul retro della cassa	Schizzi, sudore, pioggia etc.	Fare il bagno e nuotare	Immersioni con boccaglio (senza bombole)	Immersioni subacquee (con bombole)	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Water resistant	X				Resistenza a schizzi, pioggia etc.
Water resistant 50m	X	X			Caratteristiche minime per fare il bagno e nuotare
Water resistant 100m	X	X	X		Per utilizzo frequente in acqua ma non per immersioni subacquee

Unità da polso

Tipo di batteria:	CR 2025
Durata della batteria:	media di 2 anni (1 h/giorno, 7 giorni/settimana)
Temperatura di funzionamento:	da -10°C a +50°C/da 14°F a 122°F
Materiale del cinturino dell'unità da polso:	poliuretano termoplastico
Materiale della superficie posteriore:	acciaio inossidabile conforme alle direttive UE (direttiva UE 94/27/EU e successiva modifica 1999/C 205/05) riguardanti il rilascio di nichel.
Precisione dell'orologio:	superiore a ± 2 secondi/giorno
Precisione della misurazione della frequenza cardiaca:	± 1% o ± 1 battito al minuto (vale l'errore maggiore) in condizioni di frequenza cardiaca costante
Intervallo di misurazione della frequenza cardiaca:	15 - 240 battiti al minuto
Orologio:	12h o 24h
Durata dell'allenamento:	0 - 23:59
Limiti della frequenza cardiaca:	30 - 199 battiti al minuto

Visualizzazione del tempo di allenamento	< 1 h: mm:ss
Visualizzazione del tempo di allenamento	> 1 h: hh:mm

Trasmettitore

Tipo di batteria:	al litio, incorporata
Durata della batteria:	in media 2500 ore d'uso
Temperatura di funzionamento:	da -10°C a +50°C/da 14°F a 122°F
Materiale:	poliuretano
Impermeabilità:	Water resistant 100m

Elastico

Materiale della fibbia:	poliuretano
Materiale del tessuto:	nylon, poliestere e gomma naturale, inclusa una piccola quantità di lattice

9. GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR

- La presente Garanzia Internazionale limitata - POLAR, è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata - POLAR, è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantisce all'acquirente originale di questo prodotto, che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due anni dalla data dell'acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale in originale! Esso, unitamente alla Scheda di Garanzia Internazionale, costituisce la prova d'acquisto.**
- La presente Garanzia non copre la batteria del ricevitore, l'elastico, la rottura o la lesione della cassa; i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale.
- La presente Garanzia non copre alcun danno o smarrimento, causato o accidentale, costi o spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti da interventi di assistenza non autorizzati. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito gratuitamente presso i Centri di Assistenza Autorizzati POLAR.
- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o statali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.

10. CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

CE 0537 Il marchio CE indica che l'apparecchio è conforme alla Direttiva 93/42/EEC.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000.

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, 90440 Kempele, Finlandia.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla™ sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con la sigla ® sono marchi registrati di Polar Electro Oy.

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale ed ai prodotti descritti all'interno. Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, i costi e le spese, diretti indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Il presente prodotto è protetto da uno o più dei seguenti brevetti: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, US 6477397, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365, US 6361502. Altri brevetti richiesti